
Strom
3
1959
10. JAHR
BÄREN
MARKE
MVK
A

Zum Titelbild:
Angewandte Gesundheitspflege durch gesunde Kost



*Obwohl ich sehr
beschäftigt bin,
leg' ich mich mittags
etwas hin.
Zwar hab' ich reichlich
viel zu tun,
doch nach dem Essen
muß ich ruh'n.
Ich strecke mich,
ich bin entspannt,
das hält mich frisch —
hab' ich erkannt!*

DURCHDACHTE HAUSHALTFÜHRUNG

angewandte Gesundheitspflege

Wer arbeitet, hat auch Ruhepausen nötig. Der Mensch ist keine Maschine, und wenn eine Hausfrau erst spürt, daß sie sich überarbeitet hat, sind Körperschäden oft schon eingetreten. Diese Tatsache stellen heute die Ärzte überall in Stadt und Land fest.

Hausarbeit wird nach all den Belastungen der vergangenen Jahre und der Hast des Alltags von unserer Generation schwerer empfunden als von ihren Müttern, denen überdies noch genügend Hilfskräfte zur Verfügung standen. Hinzu kommt, daß jede dritte Frau neben ihren Haushaltspflichten noch einen Beruf ausübt. Für die Bäuerin ist diese Doppelarbeit — Haushalt und Beruf oder anders gesagt, Haus- und Hof-, Stall-, Garten- und Feldarbeit — von jeher selbstverständlich.

Von ihren Pflichten befreit die Frau niemand. Es kommt aber darauf an, wie sie damit fertig wird. Arbeiten heißt nicht **über**arbeiten, anstrengen nicht **über**anstrengen.

Woher kommen die Körperschäden mit allen ihren Begleiterscheinungen?

Vom Gehen mit schweren Lasten bei falscher Körperhaltung, vom Ausrecken beim Fensterputzen, durch falsches Bücken beim Hausputz, durch Überanstrengung bei der Fußbodenpflege, durch Hantieren im kalten Wasser, vom Wasserschleppen, um nur einige immer wiederkehrende Vorgänge zu erwähnen.

Wie kann sich die Frau die Arbeit erleichtern?

Durch sinnvollen Einsatz der für diesen Zweck geschaffenen vielen Elektro-Haushaltgeräte.

Beispiel 1: *Wohnungsreinigung und Bodenpflege*

Staubsauger mit ihrem vielseitigen Zubehör erleichtern die Arbeit und dienen der Hygiene: Staub und Krankheitserreger werden „geschluckt" und nicht mehr aufgewirbelt. Möbel, Gardinen, Vorhänge, Tapeten und Heizkörper sind nicht mehr Staubfänger und bleiben länger sauber.

Das besonders anstrengende Bohnern von Hand übernimmt der Elektro-Bohner, mit dem selbst ein Kind mühelos arbeiten kann. Zeit wird gespart, Körperkraft geschont, Schäden am Knochenbau und anderen Organen werden vermieden.



Beispiel 2: *Das Geschirrspülen*

Tag für Tag, morgens, mittags, abends und immer wieder die gleiche Arbeit, die viele tausend Stunden des Hausfrauendaseins beansprucht. Etwa zehnmal so hoch wie der Kölner Dom ist der Tellerberg, den die Hausfrau innerhalb von 25 Jahren spült. Zu niedrig angeordnete Spülbecken zwingen sie zu gebeugter, schädlicher Haltung. Fußleiden, Krampfadern, Beckenschäden, Nervenschmerzen können die Folge sein.

Durch elektrische Heißwassergeräte ist Spülwasser am Arbeitstisch stets griffbereit, wann es immer gebraucht wird. Sofortiges Abspülen des Geschirrs unter dem Heißwasserstrahl löst die gröbsten Reste und das Fett. Dann ist auch schnell fertig gespült. Die Hausfrau spart dadurch Kraft und Zeit zum Entspannen und Ausruhen.

Beispiel 3: *Die Wäsche*

Die elektrische Waschmaschine und Trockenschleuder in Verbindung mit Bügelautomat oder Bügelmaschine befreien die Frauen von einer Belastung, die sie noch von der Mutter her als die anstrengendste und zeitraubendste kannten: die Vorbereitungsarbeiten, das Hantieren mit kaltem und kochendem Wasser, das stundenlange Schrubben und Ribbeln in gebeugter Haltung, der Aufenthalt in zugigen, dunsterfüllten, bodenkalten Räumen, das Auswringen von großen Wäschestücken, das Schleppen von schweren Waschkörben, das ewige Hin und Her, treppauf und treppab.

Wie viele körperliche Beschwerden der Frauen auf den Waschtag im alten Sinn zurückzuführen sind, läßt sich kaum ermitteln.

Besonders stark wird die Entlastung durch elektrisches Waschen auf dem Land empfunden, zumal keine Hilfskräfte zu finden sind.



Beispiel 4: *Vom Baden und Duschen*

Badewasser für ein Voll- oder Duschbad wird heute mühelos und ohne besonderen Zeit- und Arbeitsaufwand bereitet: ein Druck auf den Knopf, und der Elektro-Warmwasserbereiter nimmt uns diese Arbeit ab. Er liefert das temperaturrichtige Bade- oder Duschwasser und auch das Wasser zum Händewaschen in der gewünschten Menge. So kann heute jeder täglich Körperpflege betreiben. Regelmäßige Körperpflege schafft Widerstandskraft gegenüber vielen Erkrankungen. Wasser und Schlaf sind bekanntlich auch die besten Schönheitsmittel.

Gerade die arbeitende Hausfrau kann durch tägliche Körperpflege viel zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Regelmäßige Hygiene durch Baden oder Duschen bedeutet außerdem für die Hausfrau Zeit- und Kraftersparnis, weil die gesamte Leib- und Bettwäsche der ganzen Familie länger sauber bleibt. Eine Frau, die ihre Hausarbeit sinnvoll mit den heute zur Verfügung stehenden elektrischen Helfern verrichtet, beugt damit vielen Körperschäden vor. Wenn sie sich erst bemerkbar machen, ist es oft zu spät.



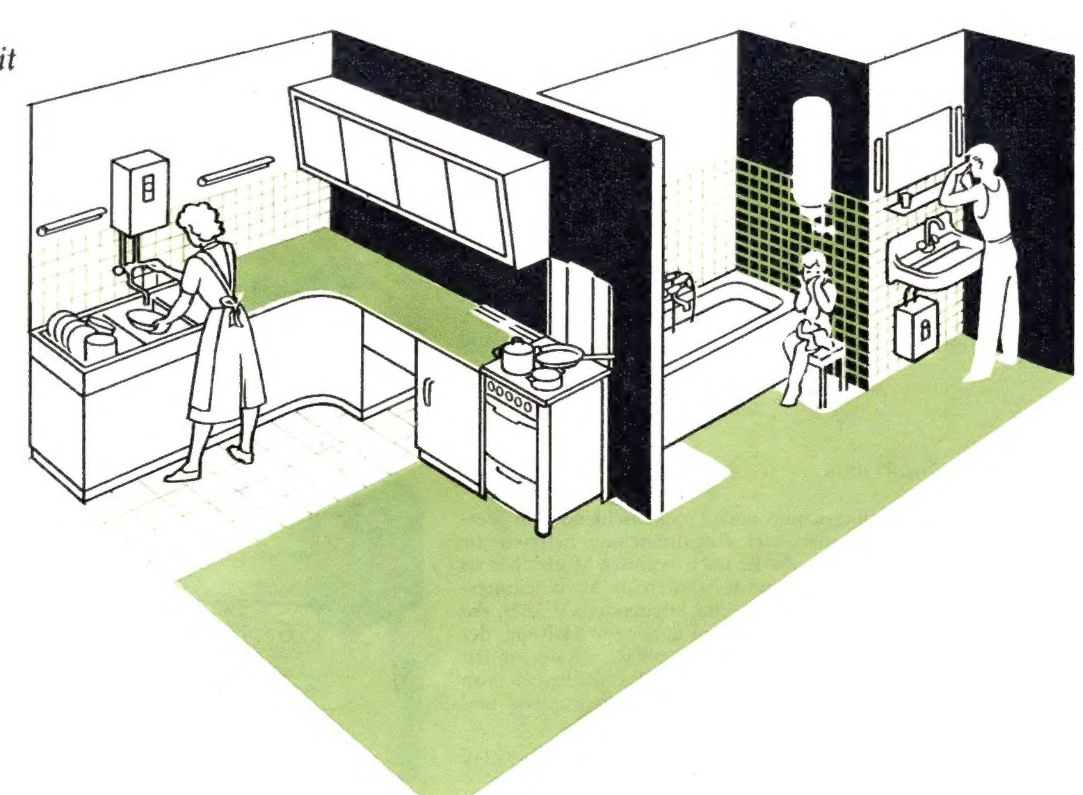
kommt sowieso ins Haus — nutz' das aus!





Rationelle Küchenarbeit schont die Frau

Wissenschaft, Technik und Praxis haben hierfür die günstigsten Lösungen entwickelt. In einer richtig angelegten Elektroküche hantiert die Hausfrau in einem sinnvollen Arbeitsablauf, wie es unser Bild zeigt. Dort wird gekocht, daneben gekühlt und hier nach dem Essen Geschirr gespült. Küchengeräte und Vorräte sind griffbereit, ohne daß sich die Hausfrau übermäßig bücken oder ausrecken muß. Die Füße ermüden nicht durch unnötiges Hin- und Herlaufen. Richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz schont das Augenlicht und bewahrt vor Verletzungen. Die Hausfrau sitzt beim Gemüseputzen, Kartoffelschälen u. a. m. an einem herausziehbaren Arbeitstisch, die Schüssel steht in Sitzhöhe. Ihre Füße ruhen auf einer kleinen Fußbank, das entlastet den Blutkreislauf. Eine Elektroküche sauber zu halten, macht der Hausfrau nur geringe Mühe.





Auch richtige Ernährung bedeutet Gesundheitspflege

Richtige Ernährung ist für die Gesunderhaltung der ganzen Familie ein wesentlicher Faktor. Auf diesem Gebiete läßt sich im städtischen und auch ländlichen Haushalt noch vieles erreichen. Es ist gerade Aufgabe der Frauen, hier den richtigen Weg zu finden. Die Elektroküche bietet an sich schon die Grundlage für zweckentsprechende Zubereitung unserer Speisen: Weniger Wasser, weniger Fett, Dämpfen, Dünsten, Grillen — dazu frische Obst- und Gemüsesäfte als tägliche Beikost.

Gerade im Grillen liegen noch unerschöpfliche Möglichkeiten, Grillkost für alt und jung, für Gesunde und Kranke ist besonders zuträglich, weil die ursprünglichen Geschmacks- und Wirkstoffe erhalten bleiben und der Nährwert voll erschlossen wird — ohne Fettzugabe, ohne schwer verdauliche Bratkruste. Wer kein besonderes Grillgerät besitzt, kann auch mit einem Einschiebegrill in jedem normalen Herd nach Herzenslust Grillgerichte herstellen. Wir müssen uns nur von den Vorurteilen befreien, daß Gegrilltes Leckerbissen aus teuren Zutaten bedeutet. Viele bekannte Gerichte können anstelle der sonst gebräuchlichen Garmethoden gegrillt werden.

Hier einige praktische Beispiele:

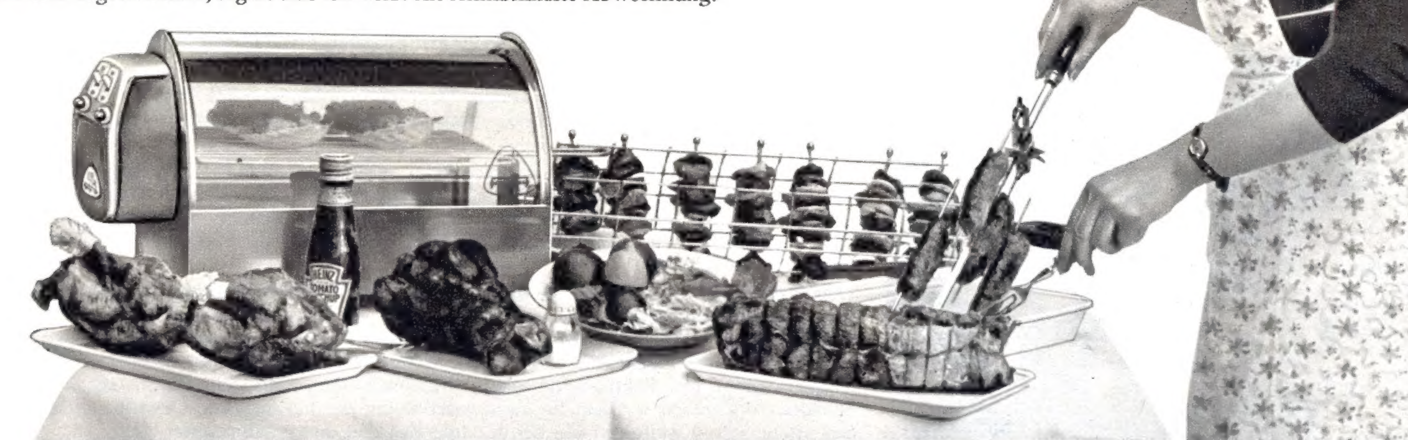
Rollbraten vom Schwein oder Kalb wird von außen gesalzen oder gepfeffert, nach Geschmack mit Curry gewürzt, und im Grillkorb in den vorgeheizten Grill (etwa 4 bis 5 Minuten) gegeben. Mageres Fleisch wird ab und zu mit Butter bestrichen. Grillzeit: 60 Minuten, je nach Art und Gewicht.

Geflügel und Wild werden wie üblich vorbereitet. Wild wird gespickt oder mit Speck umwickelt und im Grillkorb in den vorgeheizten Grill gegeben. Nach halber Grillzeit, etwa 30 Minuten, saure Sahne übergießen, um eine schmackhafte Soße zu erhalten.

Steaks, Koteletts, Bratwürste, Leber, Nieren, Fische werden auf dem Rost in den vorgeheizten Grill eingeschoben, je nach Größe und Stärke etwa 5 bis 8 Minuten gegrillt, aber nach halber Grillzeit gewendet. Wenn man den im Fettfang etwas eingetrockneten, reinen Fleischsaft mit einem Pinsel und heißem Wasser löst und die Grillstücke damit bestreicht, erhält man auch ein besonders schönes Aussehen des Grillgutes.

Grillen von Schaschlik und kleinen Bratwürsten erfolgt mit Grillspießchen nach Gebrauchsanleitung der Herstellerfirmen.

Das Mitgrillen von Tomaten, Apfelsinen, Bananen oder Äpfeln, für althergebrachte Begriffe etwas ungewöhnlich, ergibt eine sehr reizvolle schmackhafte Abwechslung.



Frühstücke wie ein König,
iß zu Mittag wie ein Bürger
und am Abend wie ein Bettler,
lautet eine der vielen
bekannten Gesundheitsregeln.



Der vom Schlaf ausgeruhte Körper schätzt vielfach ein reichliches Frühstück. Die anschließende Bewegung sorgt dafür, daß sich kein überflüssiges Fett ansetzt. Ein zu reichliches Mittagessen mit nachfolgender Ruhepause oder ein üppiges Abendbrot dienen nicht der „schlanken Linie".
Röstbrot ist zu vielen Mahlzeiten geeignet und besonders bekömmlich. Man röstet es bequem am Tisch. Die elektrische Wärmeplatte hält beim Essen Kartoffeln, Gemüse, Soße während der Mahlzeit warm. Sie bewährt sich auch, wenn sich jemand aus der Familie etwas verspätet. Das Hin- und Herlaufen zwischen Wohnzimmer und Küche hört auf, so daß auch die Hausfrau in Ruhe essen kann.

Daß man unsere gegen Feuchtigkeit, Witterungsumschwung und Wärme empfindlichen Nahrungsmittel zweckmäßig aufbewahrt, ist nicht nur eine Frage des Portemonnaies, sondern auch der Ernährungshygiene: der Kühlschrank ist der Hüter unserer Gesundheit.
Verlängertes Wochenende und früher Ladenschluß haben neue Probleme aufgeworfen, die durch die sichere Elektrokühlung gemeistert werden. Größere Kühlschränke sind oft mit einem getrennten Gefrierfach ausgestattet und geben damit der Hausfrau neue Entlastung: selbst Tiefkühlkost kann für Tage eingekauft und aufbewahrt werden. So spart sie Wege und Zeit, bewahrt sich vor Überraschungen durch unerwarteten Besuch. Diese Unabhängigkeit von Zufall und Witterung verschafft der Hausfrau von heute Ruhe und Sicherheit in ihrer gesamten Haushaltsführung.
Alles in allem hat es eine Frau heute selbst in der Hand, mit einer durchdachten Haushaltführung zweckvoll Gesundheitspflege zu treiben, elastisch zu bleiben und sich länger jung zu erhalten, sich selbst und ihrer Familie zur Freude.



… damit kein Schaden dir geschicht

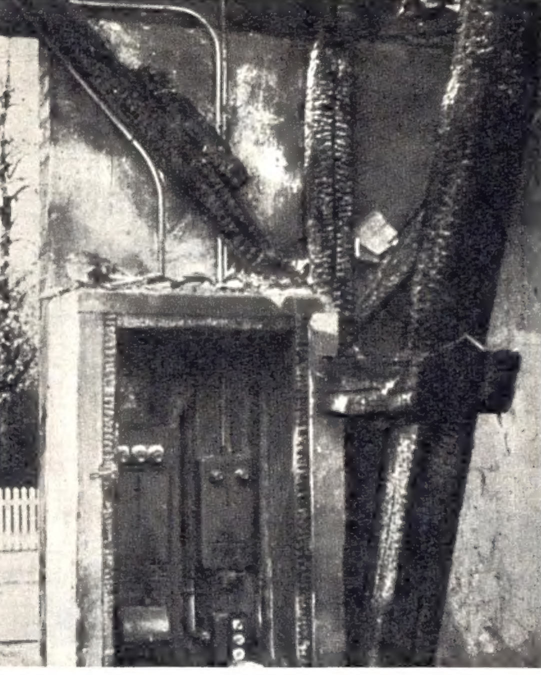
Auch der beste Schlepper bleibt nicht ewig neu. Zur Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer ist deshalb eine regelmäßige Überprüfung aller Kraftfahrzeuge durch Sachverständige in der Straßenverkehrszulassungsordnung vorgeschrieben. Man muß vorfahren, das Fahrzeug wird auf Herz und Nieren geprüft und — das kostet Gebühren. Ist alles in Ordnung, dann ist alles gut. Werden jedoch Mängel festgestellt, dann müssen diese in einer angemessenen Frist behoben werden. Man muß wieder vorfahren, es wird nachgeprüft und es kostet wieder Gebühren.



Auch elektrische Anlagen, Installationen, Motoren und Geräte bleiben nicht ewig neu, wenn sie auch viel weniger Wartung und Pflege brauchen und, vom Fachmann vorschriftsmäßig errichtet, jahrelang betriebssicher bleiben.

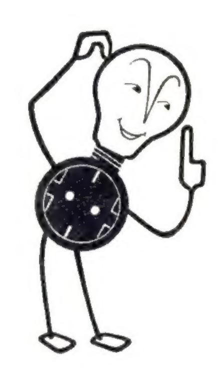
Zur Sicherheit von Mensch und Tier, von Haus und Hof, ist auch für elektrische Anlagen auf dem Lande eine Überprüfung durch Sachverständige gesetzlich vorgeschrieben. Da man die elektrische Einrichtung eines Hofes im Gegensatz zum Kraftfahrzeug nicht „vorführen" kann, kommt der Sachverständige auf den Hof. Jedoch nicht wie beim Kraftfahrzeug alle zwei, sondern nur alle fünf bis sechs Jahre.

Den Prüfingenieuren, die die Installationsanlagen und elektrischen Geräte in der Landwirtschaft gründlich und mit Sachkenntnis untersuchen, sollte die Arbeit nicht erschwert werden. Im Gegenteil, die Prüfer sollten auf allen Höfen willkommen sein und in ihrer Arbeit unterstützt werden, weil sie mit ihren Feststellungen etwaiger Mängel der Sicherheit von Menschen, Vieh und Gebäuden dienen. Ihre Prüfbefunde sollten schnellstens dem Elektroinstallateur zur Behebung aller Schäden aufgegeben werden. So kann jeder Bauer die beruhigende Gewißheit haben, daß der elektrische Strom weiterhin sein bester, zuverlässigster und gefahrlosester Helfer ist.

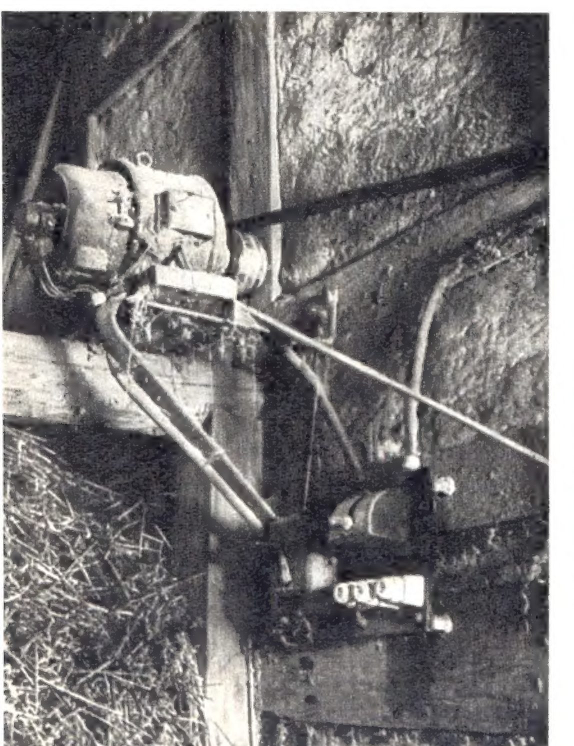


Ausgebrannter Zählerschrank ▲

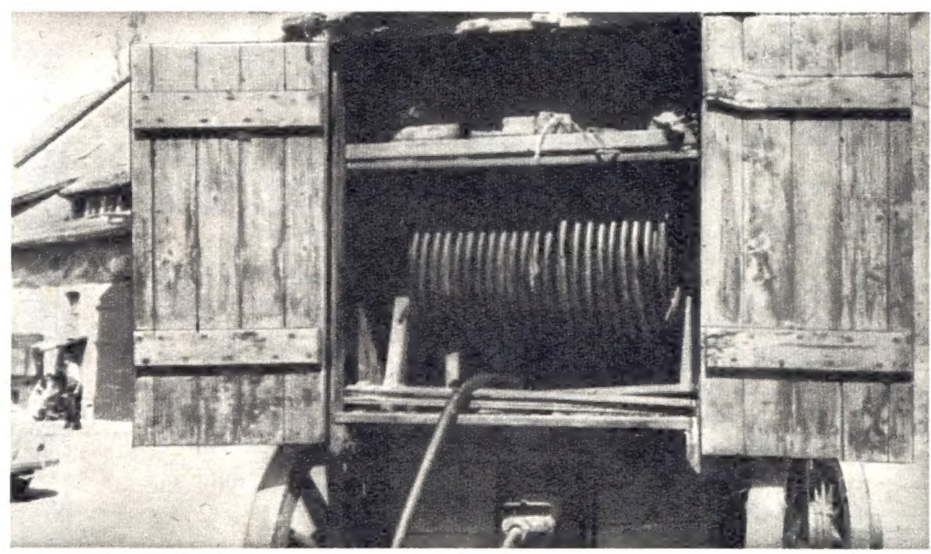
Der Bauer sollt' den Prüfer loben,
der feststellt — meint ELEKTRIKUS —,
ob alle Mängel sind behoben
und die Geräte auch „in Schuß".



Feuergefährlicher Einbau von Motor und Schaltgeräten ▼



Richtige Aufbewahrung eines Dresch-Kabels ▼



 Verantw. Redakteur: B. L. Bührlein, Heidelberg.
Fotos: Arbeg, Erich Bauer, EV-Atelier, Kümmerl, L. Schmidt, Siegel, Dr. Wolff-Tritschler, Werkfotos. Zeichn.: Dressler.

Fachleute sprechen zu Ihnen . . .



Elisabeth Herrmann hat nach einer hauswirtschaftlichen Ausbildung 1935 ihre Tätigkeit als Haushaltsberaterin in der oberschlesischen Elektrowirtschaft begonnen. Zu einer Zeit also, in der sich die Elektrizitätsanwendung im Haushalt noch in einem bescheidenen Anfangsstadium befand. Bald nach Kriegsende konnte sie die ihr liebgewordene Beratungsarbeit für die Hausfrauen im Oldenburgischen, als Leiterin der Haushaltsberatung der Energieversorgung Weser-Ems AG, weiter fortsetzen. Auf Grund ihrer umfassenden Facherfahrungen wird ihr Rat in Fachausschüssen sehr geschätzt.

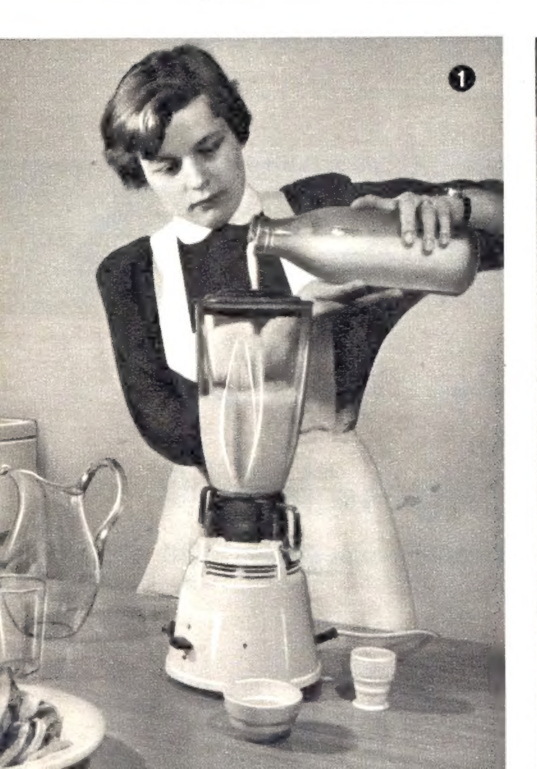
Heute gibt Fräulein Herrmann unseren Lesern Tips zum Thema

Mixer und Entsafter

Mixer und Entsafter sind heute allgemein bekannte Geräte. Jede Hausfrau weiß, daß mit diesen Geräten zeitraubende und mühselige Arbeiten sehr schnell und mühelos erledigt werden können. (Abb. 1) Sie sollte nicht nur wissen, daß sie köstliche, billige Mixgetränke in Sekundenschnelle herstellen kann, sondern auch daran denken, wie viele Kleinarbeiten ein Mixgerät im Laufe eines Tages abnehmen kann, wenn... ja, wenn sie am Morgen schon weiß, was sie für morgens, mittags und abends zubereiten will. Werden z. B. Semmelmehl für einen Auflauf oder für eine Kuchenform, Puderzucker für ein Gebäck, eine Quarkgelatinespeise als Nachtisch, zerkleinerte Möhren für das Kind, pürierte Kartoffeln für Kartoffelpuffer, zerkleinertes Suppengemüse für eine Suppe, eine Mayonnaise für einen Salat zum Abend und ein Mixgetränk gebraucht, so können diese Vorbereitungen in der angegebenen Reihenfolge mit nur einmaligem heißen Umspülen des Mixbechers (vor dem Mixgetränk) gemacht werden. Das Glas und das Messer werden jeweils mit einem Gummischaber sehr ordentlich entleert. Eine Geschmacksbeeinträchtigung ist bei einer durchdachten Zusammenstellung nicht möglich.
Um einen möglichst kleinen Arbeitsaufwand und ein bestes Ergebnis zu erreichen, sollten die Möglichkeiten des Gerätes bedacht werden. Alte Brötchen, die späterhin mit dem Mixer zu Semmelmehl verarbeitet werden sollen, müssen in 4 bis 6 Teile zerbrochen verwahrt werden. Harte ganze oder halbe Brötchen greift das Messer schlecht. Möhren sind durchgeschnitten (große Möhren) auf das laufende Messer zu werfen, bis der Sog in der Mitte verschwindet, dann muß der Mixbecher entleert und es muß neu angefangen werden. (Abb. 2) Zugaben zu Mayonnaisen wie z. B. Schnittlauch, sind fingerlang zu schneiden, sonst schlingt sich der Schnittlauch um das Messer und wird nicht geschnitten. Da die Mayonnaise nicht grün werden soll, ist Schnittlauch oder auch Petersilie zum Schluß dazuzugeben. — Ein tägliches Arbeiten mit dem Mixgerät hat schnell eine gute, praktische Handhabung zur Folge.
Säfte herzustellen war jahrelang eine sehr umständliche Arbeit, so umständlich, daß sie meistens unterlassen wurde. (Abb. 3) Die Technik hat den Hausfrauen mit der elektrisch angetriebenen Saftzentrifuge eine sehr große Erleichterung gebracht. Die Früchte — auch harte Früchte — sind sehr schnell entsaftet. Große Früchte und Gemüse (z. B. Sellerie) werden halbiert oder geviertelt. Wichtig ist, daß nach dem Entsaften von ca. 1 Pfund Früchten oder Gemüse der Arbeitsvorgang unterbrochen, der Deckel geöffnet und das gelochte Kunststoffband herausgehoben, die Reste abgekippt, das Kunststoffband unter fließendem Wasser kurz abgespült, wieder eingelegt und mit dem Entsaften neu begonnen wird. (Abb. 4) Die Unterbrechung ist nur kurz und garantiert ein einwandfreies Arbeiten der Saftzentrifuge und ein restloses Auspressen der Früchte. Die Arbeit mit der Maschine ist so spielend leicht und geschieht so schnell, daß sie bei der Herrichtung des Frühstückes oder kurz vor dem Mittag- oder Abendessen getan werden kann. Sie bringt also auch den Vorteil, immer ganz frisch gepreßte Säfte geben zu können. Nachträgliche Putzarbeiten entstehen kaum. Durch das eingelegte Kunststoffband entfällt das sorgfältige Reinigen des Preßkorbes mit einer Bürste. — Die tägliche Benutzung einer Saftzentrifuge im Haushalt trägt dazu bei, die Gesundheit der gesamten Familie zu erhalten.

Das Mixgerät und die Saftzentrifuge vereinfachen die Arbeit, aber ihren größten arbeitswirtschaftlichen Wert erhalten sie erst durch das überlegte Hantieren der Hausfrau.









Achtung!

4 zuverlässige Helfer für die Hausfrau bieten sich an!



Jederzeit in Stadt und Land —
kochend' Wasser aus der Wand!

Machen Sie von unserem einmaligen Angebot Gebrauch.
Heißwassergeräte 4 Wochen zur Probe.



Alles frisch auf den Tisch durch

ELEKTRO-KÜHLSCHRANK

Markenfabrikate in allen Größen und Preislagen.



Es gibt keinen Waschtag mehr, wenn Sie eine

Vollautomatische WASCHMASCHINE besitzen.

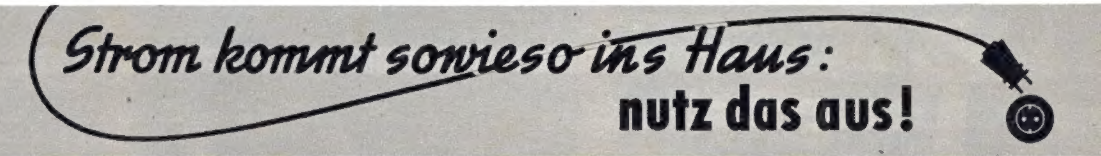
Der Strom arbeitet für Sie.



Im modernen Haushalt ist der

ELEKTROHERD eine Selbstverständlichkeit

Sollten Sie vor der Anschaffung eines **neuen E.-Herdes** stehen, kaufen Sie beim Elektro-Fachmann, achten Sie auf Markenfabrikate und Preiswürdigkeit.



Kostenlose Auskunft und fachmännische Beratung durch alle Mitglieder der Elektrogemeinschaft und die Beratungsstellen Ihres

Elektrizitätswerkes Rheinhessen Aktiengesellschaft

Worms, Wilhelm-Leuschner-Str. 15, Zimmer 3 · Biblis, Erlenstr. 16 · Lampertheim, Kaiserstr. 30
Wörrstadt, Schlagstr. 6